

5

ΙΣΟΡΡΟΠΙΑ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Το σημείο που περισσότερο είναι εμφανές σ' έναν αρχάριο από έναν πεπειραμένο παίκτη, εκτός απ' την καλή τεχνική κατάρτιση του δεύτερου, είναι η διαφορά τους στην κινητική συμπεριφορά όταν αυτοί κινούνται σε γήπεδο χωρίς μπάλα.

Η διαφορά τους δηλαδή είναι εμφανής αφενός μεν στο στυλ, αφετέρου δε στο πώς θα κινηθούν μέσα στο χώρο του γηπέδου, πώς θ' αλλάξουν κατεύθυνση, πώς θα ελευθερωθούν εύκολα από τον προσωπικό αντίπαλό τους, πώς τέλος μετά από μια σειρά ενεργειών θα γίνουν επικίνδυνοι για το καλάθι. Από τα πρώτα διδακτικά μαθήματα των αρχαρίων πρέπει να είναι αυτά της ισορροπίας τους στο χώρο του γηπέδου.

Πόσο γρήγορα μπορεί να κινηθεί ένας καλαθοσφαιριστής ενώ ταυτόχρονα να διατηρεί καλή ισορροπία;

Έχοντας υπόψη μας αρχικά τους **φυσικούς νόμους**, που μας λένε ότι η σταθερή στήριξη του σώματος μέσα στο γήπεδο εξαρτάται αφενός από το άνοιγμα των ποδιών και αφετέρου από το κέντρο βάρους του σώματος, συνεχίζοντας με τους **φυσιολογικούς ανθρώπινους νόμους** σε συνδιασμό με τις **αγωνιστικές απαιτήσεις** της καλαθοσφαίρισης, βγάζουμε το συμπέρασμα ότι οι παραπάνω νόμοι **ισχύουν ως ένα ορισμένο σημείο** για κάθε άνθρωπο. Κάθε άνθρωπος έχει ιδιαίτερη ανατομική διάπλαση στη ζητούμενη λύση του προβλήματος (να κινηθεί γρήγορα, να σουτάρει, να σταματήσει απότομα κ.λπ.), ενώ συγχρόνως να διατηρεί καλή ισορροπία.

Με δυο λόγια **ισορροπία στην καλαθοσφαίριση είναι η σχέση** του καλαθοσφαιριστή με το χώρο του γηπέδου.

1. ΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

Η καλαθοσφαίριση, είναι ένα άθλημα που σε μια στιγμή ένας παίκτης χρειάζεται να σταματήσει απότομα, έχοντας τα γόνατα λυγισμένα, άλλη στιγμή πρέπει να είναι όρθιος, άλλοτε πρέπει να είναι έτοιμος να επιτεθεί και άλλοτε να αμυνθεί. Κάποια στιγμή πρέπει να τρέξει ευθεία με γρήγορους διασκελισμούς και άλλοτε πλάγια ή πίσω. Όμως, παρ' όλα αυτά υπάρχουν στάσεις που το σώμα μας πρέπει να τις παίρνει συχνά σ' έναν αγώνα. Τις στάσεις συνήθως που θα έχουμε στον επιθετικό τομέα, όταν κάνουμε ντρίπλα, όταν κάνουμε πάσα (από το στήθος κυρίως) ή πύβοι (στροφές), σταματήματα κ.λπ. την ονομάζουμε **στάση ετοιμότητας**. Τη στάση ετοιμότητας τη χρησιμοποιούμε και στην άμυνα, στην περίπτωση που παρακολουθούμε τον ντριπλέρ. Τη στάση που έχει το σώμα μας συνήθως στον αμυντικό τομέα την ονομάζουμε **βασική αμυντική στάση**.

A. Η στάση ετοιμότητας

Είναι η κατάλληλη στάση που επιτρέπει στον καλαθοσφαιριστή να εκτελεί ή να αρχίζει τρίπλα, να πασάρει, να κάνει στροφές κάθε είδους, να ετοιμάζεται για ριμπάουντ κ.λπ. Είναι η στάση που έχει προέλθει από την ανάλυση των φυσικών και φυσιολογικών νόμων σε συνδυασμό με τους κανονισμούς της καλαθοσφαίρισης. Είναι η στάση που έχει προέλθει επίσης από τη φιλοσοφική έννοια της καλαθοσφαίρισης «**play big**», που σημαίνει: «**παίρνε θέση που να πιάνει πολύ όγκο στο χώρο**».

Η **στάση ετοιμότητας**, περιγράφεται ως εξής:

- Τα πόδια ανοικτά όσο και το άνοιγμα των ώμων, τα πέλματα να είναι παράλληλα και να βλέπουν εμπρός, τα γόνατα λυγισμένα τόσο όσο που οι παλάμες να πιάνουν τα γόνατα.
- Το κορμί ελαφρά λυγισμένο εμπρός, θα λέγαμε φυσιολογικά λυγισμένο εμπρός.
- Οι βραχίονες κατά μήκος του κορμού και λίγο ανοικτοί στα πλάγια, ενώ οι αγκώνες είναι λυγισμένοι γύρω στις 90°.
- Τα δάκτυλα είναι χαλαρά και ανοικτά.

Η στάση αυτή ονομάστηκε από τους Αμερικάνους **στάση παλαιστή** και χρησιμοποιείται κύρια σαν αφετηρία για επιθετικές ενέργειες. Για το λόγο αυτό ονομάστηκε και στάση **τριπλής επιλογής** (βλ. φωτο 83). Όμως, χρησιμοποιείται και για την άμυνα όταν ο αμυνόμενος μαρκάρει παίκτη που κινείται με τη μπάλα (βλ. φωτο 82).



Φωτο 82



Φωτο 83

Εκμάθηση

Τα παιδιά στέκονται απέναντι στον προπονητή. Ξεκινάμε από τη θέση των ποδιών. Δίνουμε κατάλληλα παραγγέλματα:

- «Ανοίξτε τα πόδια, με άνοιγμα ίσο περίπου με το άνοιγμα των ώμων σας».
- «Οι μύτες των ποδιών σας να είναι σε μια ευθεία».
- «Λυγίστε τα γόνατα και πιάστε τα με τις παλάμες σας».
- «Το κορμί σας ελαφρά λυγισμένο εμπρός».
- «Σηκώστε τώρα τα χέρια σας από τα γόνατα, σα να κρατάτε μια μπάλα μπροστά απ' το στήθος σας».

Πιθανά σφάλματα

Σα σφάλματα στους ασκούμενους πιθανόν να παρατηρήσουμε:

- α. Το «πέσιμο» του κορμιού εμπρός.
- β. Το τελείως «κάθετο» με το έδαφος κορμί.
- γ. Τους αγκώνες κοντά στο κορμί.

Για να διορθώσουμε τις δύο πρώτες περιπτώσεις λέμε στο παιδί:

- «Στάσου όρθιος με τα πέλματα ανοικτά όπως είσαι».
- «Χαμήλωσε τα γόνατα».
- «Σκύψε ελαφρά εμπρός».

Για την τρίτη περίπτωση λέμε:

- «Φέρε τα χέρια σου στο στήθος».
- «Σπάσε τους αγκώνες σου».

Αφήνουμε τα παιδιά αρκετή ώρα στη σωστή θέση γιατί πρέπει να τη συνηθίζουν, παρόλο που στην αρχή είναι κουραστική, παράλληλα δε τους μιλάμε για την αναγκαιότητα της στάσης αυτής.

B. Βασική αμυντική στάση

Τη στάση αυτή παίρνει ο αμυντικός προκειμένου να αντιμετωπίσει κάποιον επιθετικό χωρίς μπάλα ή όταν μαρκάρει τον ντριπλέρ και τον πιέζει στα πλάγια του γηπέδου. Η στάση αυτή ονομάστηκε από τους Αμερικάνους **στάση πυγμάχου**. Η **βασική αμυντική στάση** διαφέρει από την προηγούμενη στάση στη διάταξη των ποδιών και χεριών. Τα πέλματα δεν είναι παράλληλα μεταξύ τους, αλλά σχεδόν κάθετα, με το ένα πόδι πιο μπροστά από το άλλο. Το ομώνυμο χέρι με το προβαλλόμενο πόδι είναι ψηλά περίπου στο ύψος του προσώπου του αντιπάλου και με την παλάμη στραμμένη προς τη μπάλα, ενώ το άλλο χέρι είναι χαμηλά και ανοικτά προς τα πλάγια, ελαφρά λυγισμένο στον αγκώνα, με την παλάμη προς το μέρος του αντιπάλου, να τον δείχνει ή να τον ακουμπά. Το κέντρο βάρους και για τις δύο περιπτώσεις στάσεων βρίσκεται μεταξύ των δύο ποδιών. Όμως, στη δεύτερη στάση, το κέντρο βάρους κατά τη μετακίνηση ή αναμονή προσποίησης του αντιπάλου μεταφέρεται στο πίσω πόδι για επιφυλακτικούς λόγους (βλ. φωτο 84).



Φωτο 84

Εκμάθηση

Για την εκμάθηση της στάσης αυτής, ακολουθούμε τα διδακτικά βήματα της προηγούμενης στάσης.

Αφού ολοκληρώσουν την εκμάθηση της προηγούμενης στάσης, λέμε στα παιδιά:

- «Φέρτε το ένα πόδι μπροστά από το άλλο, ένα κανονικό βήμα».
- «Η μύτη του παπουτσιού του πίσω ποδιού να στρίψει ώστε να σχηματίσει γωνία 45° περίπου με το άλλο πέλμα».
- «Σηκώστε το χέρι (το ίδιο με το προβαλλόμενο πόδι) ψηλά με ανοιχτή την παλάμη, να βλέπει προς τα έξω».
- «Χαμηλώστε το άλλο χέρι στο ύψος της μέσης σας, ανοικτά από το κορμί, με την παλάμη προς τα μέσα».

Παράλληλα με τις οδηγίες δείχνουμε την κάθε κίνηση με αποτέλεσμα τα παιδιά να έρχονται στη σωστή θέση χωρίς σφάλματα.

2. ΑΜΥΝΤΙΚΗ ΜΕΤΑΤΟΠΙΣΗ (ΓΛΙΣΤΡΗΜΑ)

Αμέσως μετά την παραπάνω εκμάθηση των στάσεων για τους αρχάριους, καλό θα είναι να συνεχίσουμε με την εκμάθηση της αμυντικής μετατόπισης (γλίστρημα) των ποδιών. Έχοντας πρόσφατες στις μνήμες τους τις προηγούμενες στάσεις, τους μαθαίνουμε πώς θα κινούνται διακρίνοντας τις στάσεις αυτές κατά τη διάρκεια της αμυντικής προσπάθειάς τους. Έτσι εδώ με μπροστινούς – πίσω – πλάγιους και διαγώνιους βηματισμούς θα «δέσουμε» με άσκηση την άμυνα κατά παίκτη με μπάλα (στάση ετοιμότητας) και άμυνα κατά παίκτη χωρίς μπάλα (βασική αμυντική στάση).

Τεχνική- Εκμάθηση

Για να εκτελέσουμε την κίνηση της αμυντικής μετατόπισης (γλίστρημα) προς όλες τις κατευθύνσεις, πρέπει να διατηρούνται οι παραπάνω στάσεις **συνεχώς**.

- Άρα, το άνοιγμα των ποδιών δεν πρέπει να μειώνεται ή τα πόδια να «σταυρώνουν» κατά τη μετατόπιση.
- Επίσης, δεν πρέπει να ανεβοκατεβαίνει το κέντρο βάρους του σώματος, ώστε να μην ελαττώνεται η σταθερότητα.

Για να γίνει αυτό πρέπει από τη **μεριά που θέλουμε να κινηθούμε** έχοντας τη στάση ετοιμότητας, το ομώνυμο πόδι πρέπει να μετακινήσουμε **πρώτο** προς την κατεύθυνση αυτή.

Η μετακίνηση αυτού του ποδιού δεν θα είναι μεγάλη αλλά γύρω στα 20 εκατοστά. Αμέσως μετά έρχεται και το άλλο πόδι που **συμπληρώνει** αυτά τα 20 εκατοστά.

- Τα γόνατα διατηρούνται λυγισμένα και το κορμί μένει σχετικά ακίνητο.
- Κατά την πλάγια μετακίνηση φαινομενικά πατάει στο έδαφος όλο το πέλμα όμως ουσιαστικά για να έχουμε γρηγορότερη μετακίνηση θα πρέπει το βάρος μας να πέφτει από την ποδική καμάρα μέχρι τα δάκτυλα των ποδιών.

Κατά τη γνώμη μας στην πλάγια μετακίνηση τα πέλματα θα πρέπει να είναι παράλληλα, γιατί έτσι επιτυγχάνουμε μεγαλύτερη ταχύτητα στην πλάγια μετακίνηση. Σε αντίθεση με κάποιους προπονητές που διδάσκουν το ομώνυμο πέλμα της πορείας μετακίνησης να «δείχνει» τη φορά της μετακίνησης. Στην περίπτωση αυτή κατά τη γνώμη μας «κάνουνε» στην ταχύτητα, γιατί λαμβάνει μέρος στη μετακίνηση η φτέρνα του πέλματος, ενώ στην προτεινόμενη από μας εκδοχή πλάγιας μετακίνησης, η μετακίνηση πραγματοποιείται με το **πρώτο μισό** του πέλματος, δηλαδή από τα δάκτυλα του ποδιού μέχρι την ποδική καμάρα, που είναι ασφαλώς πιο ευκίνητη.

Το ίδιο γίνεται και κατά την κίνηση **μπροστά ή πίσω** από την βασική αμυντική στάση.

Αμυντική μετατόπιση προς τα δεξιά (βλ. φωτο 85, 86, 87, 88).



Φωτο 85



Φωτο 86



Φωτο 87



Φωτο 88

Αμυντική μετατόπιση προς τα αριστερά (βλ. φωτο 89, 90, 91, 92).



Φωτο 89



Φωτο 90



Φωτο 91



Φωτο 92

Τέλος, με **αργό ρυθμό** ενώνουμε όλη την άσκηση μαζί.

Επίσης με αργό ρυθμό τούς λέμε στο **ένα** να πηγαίνουν αριστερά ή δεξιά (με ταυτόχρονο άνοιγμα του ομόνυμου ποδιού) ανάλογα με τη φορά που έχουμε επιλέξει και στο **δύο** να συμπληρώνει το άλλο πόδι.

12 ΕΚΜΑΘΗΣΗ ΕΠΙΘΕΤΙΚΩΝ ΟΜΑΔΙΚΩΝ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΩΝ

Ομαδικές συνεργασίες ονομάζουμε όλες τις ενέργειες στην επίθεση μιας ομάδας, που προκύπτουν από τη συνεργασία δύο ή περισσότερων παικτών. Οι συνεργασίες αυτές έχουν σαν σκοπό την απελευθέρωση **ενός** παίκτη, ο οποίος στη συνέχεια θα εκτελέσει κάποιο είδος βολής.

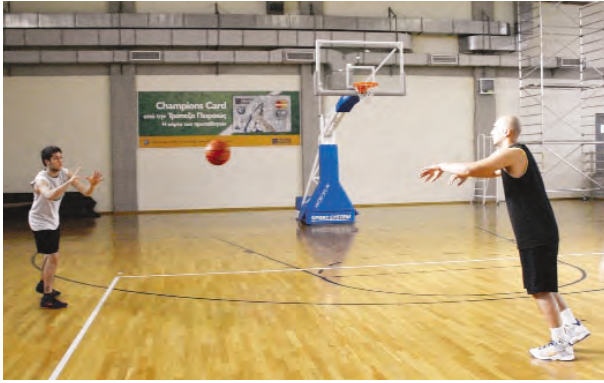
A. «GIVE AND GO» (ΔΙΝΩ ΚΑΙ ΚΟΒΩ)

Το «give and go» (δίνω και κόβω) μπορούμε να το χωρίσουμε σε τρεις κατηγορίες:

- α. Δίνω και κόβω **προς τη μεριά** της μπάλας,
- β. Δίνω και κόβω **προς τη μεριά** της μπάλας, αφού έχω κάνει αντίθετη πορεία και **αλλαγή κατεύθυνσης**.
- γ. Δίνω και κόβω **μακριά** από τη μπάλα, αφού έχω κάνει πορεία προς τη μπάλα και αλλαγή κατεύθυνσης αντίθετα.

α. Δίνω και κόβω προς τη μεριά της μπάλας

- Τοποθετούμε τους παίκτες αφ' ενός ζυγού έξω από τη γραμμή του τρίποντου και αριστερά από την εσωτερική γραμμή.
- Τα παιδιά πασάρουν προς τον προπονητή, που βρίσκεται δεξιά από την εσωτερική γραμμή και σε απόσταση από τη μπάλα 5-6 μέτρα.
- Ο κάθε παίκτης αφού πασάρει κατευθύνεται προς τον προπονητή με μικρή ταχύτητα και ξαφνικά (στο μέσον περίπου της απόστασης) εφαρμόζοντας την τεχνική της αλλαγής κατεύθυνσης (πατάει με το δεξί πόδι προς την κατεύθυνση του προπονητή στον **πρώτο χρόνο** και στον **δεύτερο χρόνο** κάνει «πέταγμα» του αριστερού ποδιού και χεριού προς τα μέσα) «**κόβει**» προς την «ρακέτα» δίνοντας **στόχο** με το προβαλλόμενο χέρι του για να πάρει τη μπάλα και παίρνει πάσα από τον προπονητή, όπου στη συνέχεια επιτυγχάνει καλάθι, με κάποιο είδος βολής (βλ. φωτο 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276).



Φωτο 269



Φωτο 270



Φωτο 271



Φωτο 272



Φωτο 273



Φωτο 274



Φωτο 275



Φωτο 276